

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО СО

«СЦОР по водным видам спорта»

А.А. Голохвастов

\_\_\_\_\_ 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ПОДВОДНЫЙ СПОРТ  
(ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

Саратов, 2023 год

## Содержание

I. Общие положения	3
1.1 Характеристика вида спорта	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки	7
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5 Календарный план воспитательной работы	11
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	17
III. Система контроля	19
3.1 Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	19
3.2 Оценка результатов освоения Программы.	19
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	24
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	24
4.2 Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
5.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса	33
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
6.1 Требования к материально-техническим условиям	34
6.2 Кадровые условия реализации Программы	36
VII. Информационно-методические условия реализации программы	37
7.1 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	37
7.2 Перечень информационно-методического обеспечения	37

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 №941 (далее – ФССП)

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачами программы являются:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивно-одаренных детей, подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП, в спортивных сборных командах Российской Федерации и Саратовской области.

### 1.1 Характеристика вида спорта

**Плавание в ластах** - вид дисциплины **подводного спорта**. Плавание в ластах – движение спортсмена по поверхности воды или под водой. Задача спортсмена заключается в преодолении вплавь в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время. Соревнования по плаванию в ластах проводятся в плавательных бассейнах (открытых или закрытых) и открытых водоемах. Группа спортивных дисциплин подводного спорта «плавание в ластах», включает следующие спортивные дисциплины:

- Плавание в ластах - плавание в ластах (моноласте) по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку;

- Подводное плавание - плавание в ластах (моноласте) под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга);

- Ныряние в ластах в длину-плавание в ластах (моноласте) под водой при произвольной задержке дыхания;

- Плавание в классических ластах-плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;

- Марафонские заплывы в ластах- плавание в ластах (моноласте) на открытой воде на длинные дистанции.

- Соревнования по плаванию в ластах проходят в следующих спортивных дисциплинах:

- плавание в классических ластах - 50, 100, 200 м, 400 м

- плавание в ластах (моноласте) - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м

- подводное плавание – 100, 400 м

- ныряние в ластах в длину - 50 м

- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 100 м)

- плавание в ластах - эстафета (4 чел. x 200 м)

- марафонский заплыв в ластах-эстафета (4 чел. x 2 км) смешанная

- марафонский заплыв в ластах 6 км

- марафонский заплыв в ластах 6 км

Особенности и специфика учебно-тренировочного процесса в плавании в ластах

Отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса - проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Учебно-тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажеры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Учебно-тренировочное занятие в воде

включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания в ластах, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального оборудования и инвентаря (моноласты, ласты для классического плавания, трубки дыхательные).

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, - это организация основного объема учебно-тренировочного процесса СП в плавательных бассейнах 25м или 50м.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание в ластах осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной**

Программа предназначена для обучающихся от 7 лет включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, Таблица №1.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до двух лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

На этапах начальной подготовки до трех лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «подводный спорт», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Дисциплины подводного спорта, развиваемые в Учреждении: плавание в ластах

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим (тренерским) советом вида спорта «подводный спорт» в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной

квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с занимающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки.

Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Таблица № 1

**Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом ФССП и приказа Минспорта РФ № 634 от 26 августа 2022 года п.4.3**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица №2. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, общее количество часов в год.

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	260	312	624	832	1040	1248

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в таблице №3.

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	–	14	18	21

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, указанного в таблице №4.

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	6	9	9
Отборочные	–	1	2	2	3	3
Основные	–	–	2	4	4	4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, Всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых включаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся



положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «подводный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и

участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность самостоятельной подготовки по индивидуальным планам составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При планировании годового плана учитывается соотношение видов учебно-тренировочной нагрузки в общей структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица №5).

Таблица № 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-46	26-39	12-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	26-39	40-53	50-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-2	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	21-27	15-20	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	–	–	3-9	6-9	6-15	6-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 6 Программы.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	2
		1.	Общая физическая подготовка	148	166	268	250
2.	Специальная физическая подготовка	52	72	175	266	468	624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	42	62	75
4.	Техническая подготовка	52	56	112	175	166	200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	25	50	62	75
6.	Инструкторская и судейская практика	3	6	12	17	22	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	12	32	52	62
Общее количество часов в год		260	312	624	832	1040	1248

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного обучающегося невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Основы здорового образа жизни</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, организуемых Учреждением;</li> <li>- участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального и регионального уровня</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки;</li> <li>- понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных обучающихся к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

## 2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по

которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимися запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Он должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончании эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> ;	1 раз в год	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>1</sup> Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

	правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит обучающихся с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этап спортивного совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и обучающихся с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и обучающихся актуальную информацию об изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и обучающихся с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и обучающихся в актуальную информацию об изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, должны овладеть принятой в подводном спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри СШОР. Обучающимся, выполнившим необходимые



требования, могут присваиваться звания «юный спортивный судья» и «спортивный судья третьей категории».

Квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" (далее - квалификационная категория "юный спортивный судья") присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" (далее - третья категория) присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена)<sup>2</sup>.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

## **2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту) и допуска до занятий подводным спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Лицам, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма обучающегося, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями

<sup>2</sup> П. 23, 24 раздел 3 Приказа Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. N 134 "Об утверждении положения о спортивных судьях"

обучающихся этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годового цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «подводный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «подводный спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «подводный спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «подводный спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по

ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» приведены в таблицах № 9-13 Программы.

Таблица №9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления  
и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3

Таблица №13

**Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапах  
спортивной подготовки по виду спорта**

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «подводный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 14-19 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

При разработке учебного плана-графика учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя. В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудовых отпусков тренеров-преподавателей или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- или видеоматериалами или другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 14

##### Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки до года

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	14	12	12	10	14	11	13	14	11	12	14	11	148
2	Специальная физическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	52
3	Техническая подготовка	4	4	5	3	5	5	4	4	5	4	4	5	52
4	Инструкторская и судейская практика			1		1		1						3
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3						2			5
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>260</b>



**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для этапа начальной подготовки свыше года**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	13	13	14	13	13	14	13	13	15	14	15	16	<b>166</b>
2	Специальная физическая подготовка	8	8	6	4	7	5	6	6	6	4	6	6	<b>72</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1	1	1	1					<b>6</b>
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	<b>56</b>
5	Инструкторская и судейская практика						1	1	1	1	1	1		<b>6</b>
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3						3			<b>6</b>
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	24	22	22	23	23	<b>268</b>
2	Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	15	14	14	14	15	16	14	15	<b>176</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	<b>19</b>
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	9	10	9	10	9	<b>112</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	20	22	20	23	21	20	22	19	21	21	19	<b>250</b>
2	Специальная физическая подготовка	22	20	22	20	23	22	22	24	22	23	24	22	<b>266</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	<b>42</b>
4	Техническая подготовка	14	12	17	13	15	15	14	15	16	14	14	16	<b>175</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	2	<b>50</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>17</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	<b>32</b>
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>70</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

**ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для этапа спортивного совершенствования**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	18	16	20	16	20	20	17	17	18	16	17	13	<b>208</b>
2	Специальная физическая подготовка	36	34	41	34	38	37	38	44	40	38	40	48	<b>468</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	<b>62</b>
4	Техническая подготовка	15	14	14	14	16	14	14	16	10	18	14	7	<b>166</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	<b>62</b>
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	4	2	1	1	1	2	1	1	<b>22</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	<b>52</b>
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>1040</b>

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	19	13	13	15	18	16	17	18	16	16	15	11	<b>187</b>
2	Специальная физическая подготовка	48	47	60	48	52	51	51	53	52	50	52	60	<b>624</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	7	6	7	6	7	6	6	<b>75</b>
4	Техническая подготовка	16	17	16	17	19	16	17	16	17	17	18	14	<b>200</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	7	6	7	6	7	6	6	<b>75</b>
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>62</b>
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

**Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.**

Общая физическая подготовка является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена.

Форма занятий по общей физической подготовке - групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на общую физическую подготовку отводится 50%. для достижения высоких результатов в плавании в ластах существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силовой выносливости и гибкости.

Общая физическая подготовка пловца-подводника направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания в ластах и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов-подводников, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- В группах начальной подготовки: строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.

- В учебно-тренировочных группах: общеразвивающие, лёгкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениям), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнёра вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.
- В группах спортивного совершенствования: общеразвивающие, лёгкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, гребля.
- В группах высшего спортивного мастерства: легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, гребля.

#### Акробатические упражнения

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись: перекаты назад и вперёд. Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперёд. Соединение нескольких кувырков вперёд подряд. Стойка на голове и руках. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в парах и т.д.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывание голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Прыжки в длину с места и с разбега. Элементы спортивной ходьбы. Метание теннисного мяча, гранаты. Толкание ядра.

#### Кроссовая подготовка

Бег на местности в чередовании с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста)

#### Подвижные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега прыжков и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Игры, эстафеты и развлечения на воде.

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

#### Гребля

Основные способы техники гребли. Гребля в свободном темпе.

#### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах – основа высоких спортивных результатов.

Для подготовки пловца-подводника разработана методика развития специальных физических качеств. Особенно широко применяются различные тренировочные средства, способствующие повышению уровня скоростных возможностей и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- Упражнения с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания.
- Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Пловцам-подводникам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность – позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность – в локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения;

повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании.

Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.

Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;

Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов- подводников и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплавания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплавания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплавания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно

+ 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м); скорость проплавания «интенсивного отрезка» - 90-100 %,

«малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

Плавательная подготовка

Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки:

Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь).

Передвижения по дну: шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.п.).

Различные упражнения, стоя на дне бассейна.

Погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание.

Подныривание, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук.

Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортик.

Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Обучение плаванию (при помощи ласт)

Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с вытянутыми носочками.

В воде:

- для тех, кто боится воды, плавание на спине, ноги кролем, руки держатся за конец палки, второй конец которой в руках тренера.
- плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера.
- плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках.
- плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом руки вдоль туловища и вытянуты вперед.
- через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м при плавании на ногах кролем, дельфином, на спине, на боку (смена способов через 25 или 50 м) на 1—2-м годах обучения и дистанций до 2000 м (смена способов через 25, 50 и 100 м) — на 5-м году обучения.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 x 300 или 400 м, отдых 1,5—2 мин; 2—4 x 200 м, отдых 1 мин; «горки» основным способом типа: 200 м + 150 м + 100 м + 150 м + 200 м – всё с отдыхом в 1 мин — на 1-2-ом годах обучения; «горки» типа: 300 м + 200 м + 100 м + 200 м + 300 м - все с отдыхом в 1 мин, 2 x 800 м, отдых

2 мин.; 2 x 400 м, отдых 1 мин, 2-4 x 200 м, отдых 30—60 с или плавание по очереди различными способами — на 3-4-ом годах обучения; 10 x 200 м, отдых 30—60 с, 8 x 300 или 6 x 400 м, отдых 1 мин; 6 x 600 или 4 x 800 м, отдых 1—2 мин; «горки»: 300-400 м + 200- 300 м + 100-500 м + 200 м + 300-400 м — все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) – на 5-м году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12 x 25 м или 8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5x100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения; 16 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха

10-20 с, 8 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4-м годах обучения; 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10—20 с, 10 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) — на 5-м году обучения.

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6 x (25 м + 75 м на спине свободно) или 400 м в виде 4 x (75 м свободно + 25 м сильно) — на 2-м году обучения; 800 м в виде 8 x (50 м с умеренной интенсивностью и мощной работой ластой +50 м с повышением темпа и сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 x (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 4 x (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде 4 x (25 м быстро + 50 м свободно с умеренной интенсивностью +

25 м на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 x (25 м сильно + 25 м на боку с умеренной интенсивностью + 25 м на быстро + 25 м на боку с умеренной интенсивностью) — на 3-4-ом годах обучения; 1000 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто мощным гребком + 25 м быстро, с сохранением оптимального гребка), или 800 м в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 800 м в виде 8 x (25 м свободно + 25 м в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью), или 600 м в виде 6 x (50 м с умеренной интенсивностью + 25 м с максимальной скоростью + 25 м) – на 5-м году обучения.

Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются в ластах и моноластах.

## 4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица №20

### Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

				оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **5.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса**

Зачисление лиц в СШОР на спортивную подготовку по подводному спорту осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам в воду.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица из числа проходящих СП, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта прыжки в воду, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 7 лет. Продолжительность этапа 3 года.

**Учебно-тренировочные группы (УТ)** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2,3 год; спортивная специализация 4,5 года)

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**, формируются из лиц проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

**Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа производится по приказу директора СШОР на основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета). Перевод обучающихся в следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами выступления на официальных спортивных соревнованиях, установленными контрольно-переводными нормативами, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, Программы спортивной подготовки по прыжкам в воду, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «подводный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>3</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы №21, №22);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 23);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 21

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
4.	Ласты для плавания	пар	12
5.	Маска для плавания	штук	12
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2

<sup>3</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

11.	Секундомер электронный	штук	8
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Термометр для воды	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах»			
14.	Доска для плавания	штук	15

Таблица №22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1 л)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	15	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4 л)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	15	1	15
3.	Баллон для дыхательной газовой смеси (5 л)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	15	1	15
4.	Баллон для дыхательной газовой смеси (7 л)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	15	1	15
5.	Баллон для дыхательной газовой смеси (10 л)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	15	1	15
6.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
9.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
10.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	–	–	1	5	1	5	1	5

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
2.	Гидрошорты	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	3	1

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «подводный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации** осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и

ремонт спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

### **План профессионального развития тренера-преподавателя**

Направление работы	виды работы	Периодичность
Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	1 раз в четыре года
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течении года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течении года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику учебно-тренировочного процесса	В течении года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **7.1 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов**

1. Сайт Министерства спорта РФ: [minsport.gov.ru/](http://minsport.gov.ru/)
2. Сайт ФГБУ ФЦПСР: [fcpsr.ru](http://fcpsr.ru)
3. сайт Министерства молодежной политики и спорта Саратовской области - <http://minmolodsport.saratov.gov.ru/>
4. сайт Федерации подводного спорта России- <https://ruf.ru/>
5. сайт РУСАДА - <http://www.rusada.ru>
6. сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма - <http://www.rgufk.ru>

### **7.2. Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 07 июля 2022 г.)
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт» (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №941)
6. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
7. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
8. Книга тренера. Вайцеховский С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2001.